大正九年十一月三十日發行

婦人衛生雜誌

第三百五十六號

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌

第三百五十六號目次

講演

○戰爭間に於ける獨逸食糧政策と國民の榮養　醫學士　小泉親彦

叢談

○迷信と醫療　醫學博士　小川劍三郎
○日本人の常食　醫學博士　二木謙三
○大食と小食　農學博士　澤村眞
○榮養論評　莊司秋次郎

育兒

○衛生數へ歌　兒童衛生展覽會
○妊娠及び授乳期に於けるカルシウムの缺乏とその影響　醫學士　片瀨淡

家庭衛生

○生理と經濟とより見たる獸肉　醫學士　淺田一
○胸部濕布纒絡法の錯誤　醫學士　小塚文治
○冷え性の人　莊司秋次郎

雜報

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

講演

戰爭間に於ける獨逸食糧政策と國民の榮養

醫學士　小泉親彥

これは去る九月の東京醫學會例會に於ける演說の要旨でありますが、戰爭間に於ける獨逸の食糧政策が具體的に極めて明快に分かりますので、本邦婦人特に本會會員諸姉などの是非一讀ありて然るべきものと思ひ、茲に御參考に供します。（編者）

五個年に亙る今次の大戰役は有りとあらゆる各方面に重大なる影響を及ぼしたのであつた。就中國民榮養不給と云ふ事が如何に偉大なる威力を以て各方面に凄慘なる結果を齎すものであるかと云ふ事を最も深刻に痛切に全世界の人の心に印象せしめたのである。榮養不給は國民の傳染病原其他疾病に對する抵抗力を減弱し勞働能率を減少せしむるは勿論、遂には國民の士氣を沮喪せしめ、剛健の氣風を損するに至るものであると云ふ事が、事實を以て證明されたのである。かくて榮養問題は今更の如くに各方面人士の注意を惹くに至つた。

由來英國民は軀幹の長大、體格の優良を以て稱せられ其死亡率も他歐洲國民に比して少なき事を以て竊かに誇として居た、然るにトランスバールの戰に於てその誤なるを識りその原因は榮養不給に基いたのであると云ふことを知つた。

獨逸は英國のこの事例に鑑み就中碩學ルブネルが一九〇八年國民の榮養問題に關する研究の發表以來大に該問題に關して爲政當路者を動かし、一九一〇年には國民榮養に就て具體的の調査を初むるに至

つた、獨逸はかく具體的に食糧の研究調査を爲し居たるにも拘らず、惜い哉、開戰と共に外には英國の科學的に計畫したる巧妙なる食糧封鎖に遭ひ内には食糧政策の大本を謬り結局慇れ無慘なる戰爭の結末を見るに至つたのである。

戰時中の食糧問題に論及する前に、獨逸農業發展の經過に就て一言し樣と思ふ。獨逸は二三十年前までは農業は至つて不振であつたが、ビスマークの關稅保護政策以來銳意農業保護に努力して、その發展に努めたるためカプリビー時代を經て次第に農藝畜産業の振興を見るに至りビューロー公の代となつて開戰前の盛況に達したのである。

開拓された耕作面積が增加すると同時に、農藝科學の著しき進歩に伴つて、農産の單位面積に對する收穫率は特別の事情のある、白耳義和蘭を除いては世界一に達した。豐沃なる英國に比すれば耕作地の不良不味なるにも拘らず、收穫高に於ては彼に劣らざる程の良成績を擧げ得たのである。斯かる農業の發展に依て、獨逸國民の總需要熱量の一割五分を他國より輸入すれば爾他は自給自足し得る迄になつた卽ち九人の内八人迄は自國産の農産物に依て榮養を自給し得たのである。

獨逸國内の土質は各〻その地方の異なるに從つて著しく異なつて居る、從て東部地方は主として裸麥を産出し、中部竝に南部地方には主に小麥を産出されたのである。而して國内には鐵道網が縱橫に敷設されてあるが故に、其偉大なる運輸力を利用して農産物を腐敗せしむる虞もなく自由に且つ低廉なる賃銀を以て各地、其産物を互に移送交換して需要を充し得たのである。加之獨逸文化の進歩は一面國民を贅澤となし從來黑「パン」を食した國民も漸次小麥粉の白「パン」を欲する樣になり又所謂「アインフールシヤイン、チステーム」なる輸出奬勵策の結果裸麥等は之を外國に輸出してその代りに他國より小麥を輸入したのである。輸入の小麥は主としてアルトナ、ハンブルグ、マンハイム、ジュイスベルクの四箇所に

集積し其處で直にこれを製粉業に供したのであつた。從て製粉業の發達は實に驚くべきものであつた。製粉業が發達したから粉は實に立派なものである。又隨時隨處に上等なる品を安心して買求むることが出來た加之鐵道運輸の機關は申し分なく行屆いて居る。農產物運輸の賃銀には政府の特別な保護がある。即ち農產物を貯藏して置く必要がない。そこで、穀物貯藏庫を設置しなかつたのである。假令他國と交戰する事ありとするも、貯藏庫の必要に迫らるゝに至るまでには、容易に敵國を擊破し得るものと自負し確く信じて居たのである。斯な風であつたからカニッツが統計的に貯藏政策の必要を論じたるにも拘らず、世人には重大なる注意を喚起するに至らなかつた反てこのカニッツの論文は英國識者の該問題に關する研究を促進せしめ一九〇五年彼の所謂食糧封鎖案の聲明となり爾來海上權力の競爭を劇烈ならしめた。英國は彼の所謂「スターヴィング、ポリチック」を以て獨を屈服せしめんとし獨は彼の海上封鎖の未だ完からざるに先ち英を打破するの容易なるを信じて疑はず、農產物の貯藏策の如きは等閑に附せられたこれが敗戰の一因をなしたことは注意すべきことゝ信ずるのである。尙ほ獨逸の畜產方面は、戰前に於ては穀類の供給豐饒なるために、畜類の飼育盛に行はれ、小麥の如きも七割三分挽きなしその殘は全部飼料に供した大麥の大部分燕麥の全部は皆畜類飼料として用ひ、又牛乳製品の滓の如きもこれを家畜飼料に供したのであつた。加之南歐地方及熱帶地からは盛に油果を輸入して飼料として畜業を奬勵したその結果獨逸は世界第一の肉消費國となつた開戰時には牛二十萬、豚二千五百萬頭の巨數に達して居たと稱せられて居る。當時歐洲は微妙なる外交期に在たので英、露、佛各國は盛に穀物貯藏策に努力した。それにも拘らず、獨り獨逸のみはこれを疎んじて省みなかつたのである。

さて一九一四年の開戰直前、英國は丁抹を壓へて一切の油類の輸出を禁じ、次で總ての食糧を一切出

さゞるに至つた。この危機に迫て獨逸政府は初めて同年五月二十日法令を出して、國內生產穀類並に畜類の總數に就て統計を作るべき樣、地方官廳に布達し、開戰前十日に至つて漸くこれを完成し得たと云ふ始末である。同年八月一日には遂に對露宣戰の布告ありて、愈々開戰となつたのであるが、當時獨逸にありては、穀類は尙ほ未だ田畑にありて刈り取り居らなかつたのである。これは獨逸のためには實に好運であつた。若し開戰が數十日を後れたならば、穀物は刈取られ、多數を外國に輸出し居たるがために、食糧缺乏の到來を早めた事であらう。

開戰と共に食糧騰貴豫防策として、小麥の小賣價格を規定したのであつたが、小賣商人の損失を招き、不平を唱へらるゝに至つた。又食料品の輸入稅を撤廢し、漢堡亞米利加會社の購買部を食料輸入買込會社となし、その支店を各地に多數に設立し、外國產食品の輸入に努めたけれども、思ふ樣に買込むことは出來なかつた。穀類節約の主旨から同年九月には畜類の屠殺を禁ずるのみならず畜類の增殖を盛に奬勵した殊に豚の增殖を圖つた。十月には馬鈴薯その他蔬菜類の腐敗を防ぐ爲に、各地に乾燥會社を興して第一著に芋五十萬噸を乾燥した。畜類は中々增加した然るに一方穀類の輸入は杜絕した。巴里を衝くこと旬日に迫れりと信じた政府當局にもマルヌ戰の一敗は各方面の計畫に齟齬を來し食品飼料の輸入は無くなるし食糧は漸次缺乏するものと豫想せしむるに至つた。そこで苟も人間の食用に供し得る物は總てこれを人間の食糧に供し、畜類に與ふべからざることを新聞雜誌等に盛んに力說し又路傍學校寺院等に於てこれを宣傳布告したのである。茲に於てやつと殖やした豚に食はす飼料に不足を感じた。先述の如く獨逸は戰前三十萬噸からの飼料を盛んに輸入して養畜を奬勵したのに今この輸入が杜絕した。然かも豚は增加した。豚に食はすものが無い。食用穀を飼料とすることを嚴禁するに至たのは已むを得ない事である。然し國民は言つた。前には豚を殖やせと

奬勵し今は飼料を與へない。豚は空氣と水とでは生きて居ない等の不平が盛に出たそうである。そこで國民中の一部には休戰運動を起した程であつたが、その原因の一は確かに食糧問題が與かつて居るのである。戰術上には連戰連捷の獨逸も開戰後間もなく食糧問題に惱まされるのであつた。

政府當局は食品の節約を盛に國民に警告したが連戰連捷の報は頻繁に來る出征軍は「アウフ、ウイダーゼーン、ツーム、ツイナハテン」の軍樂に送られて征く。國民は父兄の凱旋近きに在りと信じて居る。何れの飲食店も深夜まで客で滿て居る。節約處か盛に濫費があつたのである。そこで政府は戰時「パン」を製出し、其數、余の書き出したる數丈にても七十餘種に及んで居る。又精粉令を發布し實際的に食品缺乏を國民に示した又「パン」に馬鈴薯を混じ、初めは五%の乾燥馬鈴薯を混ずべき規則にし、若し生の馬鈴薯を混入するならば、乾燥馬鈴薯五%に相當すべき分量に於て混ずべしと云ふ規定にしたのである。

當時には尙ほ白「パン」も製せられて居たが、白「パン」には裸麥を一〇%混ずべき規則になつて居た。斯くて食糧節減の盛んなる宣傳をなしたのであるが、食糧は尙ほ益々窮乏して、價額は漸次狂騰し來るのみであつた。農民等は愛國心に燃えて居たから、穀物の價格を高騰せしむるが如き事はしなかつたにも拘らず「パン」は次第に暴騰して底止する所を知らなかつた。その騰貴の原因は、製粉業者の暴利を貪るに出るものだと云はれたが製粉業者はその罪を「パン」商人に歸した。そこで政府は遂に卸賣の最高價格を制定するに至つたのである。

十一月頃には紙幣を濫發するし戰爭の非生產的投資の爲に諸物價は益々暴騰して、中產階級以下の者等は食に窮するに至つた。政府は臨時手當を給して彼等を救濟せんと計つたが、學者等は戰時物價の暴騰するは何等怪むに足らざる當然のことなれば臨時手當を給するよりも、寧ろ物價の統一を謀るべきであると論じた。斯くて政府は各州及び大工場より五

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

千四百萬「マルク」の金額を醵出せしめてこの資金を以て五百萬噸の穀類を買ひ集めこれを翌年の四月一杯まで貯藏して五月から次の收穫時まで必要量宛を安廉なる價格を以て一般に賣下ぐることを計畫した。然るに資金は豫定通どうにかかうにか國民の愛國心から集たが困たことには先程述た通りその貯藏庫の設備がない。又鐵道の網は縱横無盡に走てをるが總て軍用に使用されて居るから穀物の移送に使用するの餘裕が甚だ尠かつたのである。この時が恰も吾々が聯合國側の新聞を通じて獨逸では驛長に食品配給の全權が移り、停車場に食品が山と積載された儘腐てをると考へた時であつた。然し幸にも貯藏庫の方も、國民の愛國心に依てその納屋又は家屋等を貯藏庫として政府に使用されたしと續々申し出でた茲に於て穀類に向つては漸くにしてその道が開かるるに至つたのである。

斯く穀類に向つてのみ全力を注いで居る一方に於ては、肉類は漸次暴騰した。肉の最高價格は當時未だ制定されて居らなかつたから最高價格のために廉い粉を豚に與へて豚を飼育してその肉を高く賣り暴利を貪る者が續出した。然し一般から觀察して、戰爭も連勝と云ふやうなことで十四年の暮の景氣は非常なものであつたとのことである。その暮の「クリスマス」の夜程獨逸に於て盛賑なる晩は數十年來見なかつたと今でも想起して談り合てる程である。戰士等は今にも凱歌を奏して歸國するであらうと、口口に語り合つた、黑「パン」を捨てゝ白「パン」を食卓に積み、到る處の飲食店は非常なる賑かさを以て一夜を酒宴歡聲に明かしたと云ふことである。斯くして十五年の正月を迎へた食糧は益々窮乏するのみである。そこで政府は食品に關する諸規則を一層嚴粛にした。例へば食殘し物でもこれを豚に食はせる者は、總てこれを嚴罰に處することゝなし、「パン」に混ぜる馬鈴薯の量も一割五分以上となし穀粉の精粉率も一層高めたのであつた。併し是等は容易に實行が出來ないので、遂に何時如何なる所にも、例へば

食堂の内でも警官は勝手に巡察し、若し違犯者を發見する時は嚴罰に處し得ることゝしたのである。この發令の第一日に伯林市丈けでも二百七十餘件の現行犯が出たと云ふことである。斯くの如く規則の勵行と同時に一方益〻「パン」に混せ物を增加し、例へば此表に掲げてある如く木の根、草の幹等を混入し、戰時「パン」としてそれを盛んに賣出したのである。

そこで從來食糧の缺乏に就ては半信半疑であつた國民も初めて節約の實際必要なることを自覺するに至つた。政府はその機會を利用して食糧節約の必要を切論したのである。この時が丁度ロイド、ジョージガ獨逸は食糧缺乏して餓死の窮境に陷つて居るとの演說をした時であつたが、政府はそれを新聞に仰々くしく出して、國民の敵愾心を鼓舞して食糧の節約に努力し、遂に白「パン」を全廢するに至つた。この愛國心の燃た時を利用して先づ穀類の官營管理を初め次で總ての食糧(すぐ腐敗の虞あるものを除き)を官營にし、食券を發行して食糧を配分したのである。

一例を穀類で申せば五月になると收穫見込高を官廳に通告せしめる。政府からは何月何日に刈取り、穀物をどこそこの製粉所倉庫に納むべき樣通達した。然るに製粉所に運び納むる途中に於て穀物腐敗し、ために百姓は少なからぬ損害を蒙むり、不平の聲が諸方に起るに至つた。茲に於て政府は百姓各自の家に於て穀物を受取ることゝした。併し直接政府に納むる場合に比してその五分の四の代價にて買取ることゝしたのであるが、直接に製粉所に納むるよりも寧ろ安價にても、各自の家にて政府に賣渡す方を喜んだのである。政府は買ひ集めたる穀物を貯藏するに倉庫の設備なきために、盛んに腐らかしたのである。百姓等は政府の物なりとて、腐るが儘に穀物を放置した。製粉業も總て政府の管理であるから、差當り必要なる賃金を得れば、製粉業者は勝手に仕事を休むと云ふが如き有樣にて、穀粉不足し食糧は益益缺乏するのみであつた。勿論これには勞働力の缺乏、製粉機修理の困難なることゝ機械動力の缺乏等

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

が關係してをる。

玆に於て大學教授は連署にて、豚を屠殺して食糧不足の急を救ふべきことを政府に勸告した。政府はこの意見に從ひ四月には令を出して、一箇月間に七百萬頭と云ふ巨數の豚を屠つたのである。ために豚肉の價格低落して、肉が盛に食膳に上た。「パン」を食する量が減じた。そこで「パン」に對する不平の聲を絶つた。政府は機到れりとなして「パン」の混合物を益々増加したのである。間もなくルーマニアを壓して穀類輸入の道が開けたるため暫時は食糧の窮境を救ひ得たのである。併し消費者、製粉業者、百姓等は何れも口々に不平を唱へて、事々に圓滑に運ばず、政府は到底全獨逸を一令の下に統一することの困難なるを覺り三ケ月間自給自治し得る資金と食糧とを有する市町村には自給自治の制度を許可することゝした。その結果七百二十二箇所卽ち全國の三分の二の市町村は自給制度になり、殘り三分の一は直接官より給せらるゝ「パン」に依て生きて行つたのである。

斯かる混沌不統一の政策に迷つて居る内に、一面國民の思想は次第に惡化し墮落し來つたのである。或者は屋根裏に豚を飼育して巨利を得るあり、百姓等は一人當九「キロ」宛の穀物を取り得る制度を利用して、不正の貯藏をなして誤魔化す者あり、商人等は盛んに密賣買占め等をなすに至つたのである。陸軍材料所の屋根に五十頭の豚を飼つて居たと云ふに至つては言語道斷である。實に破廉恥なる行は隨所に見らるゝに至つたのである。玆に於て政府は豚の最高價格及屠殺數を制定して取締を嚴にし。巡査をして其の看視の任に當らしめたのである。そこで肉として賣れないからこれを鑵詰にして巨利を貪る者が續出した。政府は更に鑵詰製造の禁令を出した。すると豚の代りに牛、殊に牝牛を盛に屠殺したのである。その結果として牛乳の大缺乏を來した。政府は止むを得ず切符を發行して牛乳を配給するに至つた。

當時政府は一五年にて戰爭も終熄するものと信じ、一時的彌縫策を樹てゝ、食糧政策を處理したのであるが、翌一六年になるも戰爭は依然として休止されない。食糧は愈々益々窮乏したのである。各聯邦は各その地方の異なるに從つて、食糧供給の事情を異にして居るが故に各馬鈴薯とか小麥とか、各その食糧不給に就て不平の聲を上げたのである。政府は食糧の統一を計るために、戰時榮養局を新設して、百八十名の吏員を督勵して、食糧政策に努力したけれども、緩和することが出來なかつたのである。

一九一六年には馬鈴薯が不作であつた。獨逸國民は平素芋を食する國民であるが故に不平を鳴らした所謂「コールリューベン、ウイター」の苦痛を感ずるに至つた。殊に脂肪が缺乏してをつたから國民は脂肪がなくては蔬菜類は食し得ずと云つて、不平をこぼしたのである。學者達は脂肪と含水炭素とは等養價性であると説いた。「マルメラード」を一ヘルデン、ブッター」と稱して脂肪の缺乏は糖で代償し得ると述べたこゝに於て政府内に脂肪を貯藏するの要なしとの議論勢力を占め忽ち五六百萬頭の豚を屠殺してしまつた斯くて脂肪は益々缺乏し來つたのである。その結果として、國民の攝取する脂肪量は減少した、牛乳もなく、たゞ子供の榮養上惡影響を貽し初めた食糧は缺乏に苦しみ居る一方、更にその年の十月の收穫は思はしからぬ不作であつたために、食糧は愈々窮迫し芋も「パン」も大に減じ、耕作用の牛馬にも飼料を給し得ざる有樣となつた。百姓等は人手にて耕作に從事し、牛馬の力を以て耕すことが出來ない、ために一七年の收穫は又更に不作となつたのである。同時に同年は極寒にして、饑餓と寒氣と傳染病とのために、如何にしてこの冬を過すべきか、獨逸國民の顏には不安の色が漂つたのである。

當時苟も男子にして戰鬪能力のある者は總て戰場に出で、大學生も殆ど全部戰士として戰線に立つた。醫科學生の九割は出陣して、健康上止むを得ざる者のみ大學に止まつたのである。斯かる有樣であるか

ら、農業は殆ど全部女と子供との手に依てなされたのである。動力は各方面に於て不足を告げ、空氣窒素は火藥用として持行かれ從つて肥料は窮乏したのである。斯かる慘めなる心細さに加ふるに、極寒と饑餓とにて國民は殆ど生き心地がなかつた程である、實に當時は、苟も人間の口に入り得る物は總て之を食糧に供し、一人一日の榮養總「カロリー」を一一〇〇と云ふ極端なる少量に節減したのである。國民は何れも削瘠骨立して、普通一割乃至二割の體重を減退したのである。從來は一般國民の食糧には制限を行つても、兵食には決して節減することはなかつたのであるが、この一七年に於ては兵食を減ずるに至つた程である、以て如何に食糧窮乏の極に達して居たかを察知することが出來得るのである。然しその裏面に於ては、奸商跋扈して密賣により食物を欲するがまゝに買ひ求めて不足を感じないと云ふ有樣であつた。彼等に對する國民の健全分子の反感は增大して來た。戰線でも將校は追徵品や又は立派な物を求め食した兵食は減量惡化した兵卒の感情を害し、思想の動搖惡化を招致したのである。かく一七年の不作のために、一八年に於ては全國饑餓その絕頂に達し、全國土は物を食ひたしと云ふ氣分を以て蔽はるゝに至つたのである、牛乳の如きも、之を病人にのみ限定して飲用を許可したのである、然も病氣の中にも、牛乳飲用を許可さるゝは僅かに其一部分に限られ、主として急性熱性傳染病患者に限られたと云ふ有樣である。

一九一八年秋には遂に休戰になつたのであるが、食糧封鎖は依然として解かれない、饑餓は容易に救はれないのであつた。然るに一方金に有福なる者等は密賣に依て食物に不自由を感じないのである。「肉ナシ日」にも金錢にて好きな肉を買ひ得るのである。戰時又は戰後の獨逸を視察して、子供が木靴を穿き、紙製の著物を著けて歩いて居ると云ふが如き慘めなる一面のみを觀たら戰後の獨逸は實に慘めであると考ふるが又一面飲食店その他歡樂場の盛なる景氣を

見たら戰後獨逸の恢復は容易であると考へらるゝであらう。卽ち悲劇の演じられて居る裏面に於ては奸商は跋扈して惡德は到る所に行はれて居るのである、一方多數の民衆は饑餓瀕死の狀態に陷つて居る他面には、料理屋にて盛に酒を酌み交し、美食に飽いて鼓腹して居る者も少なくないのであつた。戰後の現今も尙ほこの狀態で續てをる。殊に戰後「マルク」相場の極端な不安定なために「マルク」にて相場をなし成金となつて贅澤を盡して居る者等もあり彼等は倍々風紀を亂してをるのである。斯くの如く買占、密賣のため食料配給上種々の困難を惹起したけれども又一面英國の食糧封鎖は實に獨逸を饑餓せしめた最大因をなして居る。スターリング敎授は英國の食糧封鎖は生理學に立脚した科學的封鎖であると云つて居た。獨逸が脂肪に窮乏して居ることを知つて居た。脂肪が缺乏すれば同時にその副因子(accessory substances)が不足して、子供の發育が障碍され從つて國民は疲弊するに至るのである。だから脂肪の封鎖丈を嚴密に行へば、それで獨逸に向つての食糧封鎖の目的は到達さるゝものであると云ふことを極力論述して、その實行に盡力したのである、故に食糧封鎖は全く學術的封鎖であつたと云つて居られた。ルブ子ルは國民全體の上から需要「カロリー」を算定せずに戰後削瘦せる體重を標準にして、體重が減退すればそれに並行して熱量を減少して可なりと云ふ論法であつた。成程ある程度の削瘦は最小の給與熱量で以て最大の作業能率を顯はし得るけれどもこの一定度を越したときは此議論は成立しないこの點に關する榮養學的の批判は他日に讓るとしまして獨逸に於ける事實を述べますと一日一人の給與熱量を一一〇〇「カロリー」と云ふ極端なる量に減卻したのである。戰後體重減少に就て報告されたるものを見るに、二割の減少である。但しこれは師範學校の生徒に就ての調査であるから、一般國民にありては尙ほも甚だしいことであると思ふ。事實ルブ子ル氏の談に據ると、一般民衆は三割以上の體重減少な

らんと云ふことである。四割以上の體重を減少すれば、最早その人は瀕死に陷るのであると云ふことを想へば、獨逸國民の體重減少と云ふ事實に想到する時、吾等は悚然たらざるを得ないのである。

一般死亡率は戰前を一〇〇〇とすれば十八年には一〇三七に增加した。小兒死亡は戰前を一〇〇とすれば一五六に劇增して居る。但し一歲未滿にありては不變であつた。この乳兒死亡率の不變なる理由は、母乳にて育てられ、親が己の食物の不足を忍んでも、子供に食を十分に與へたためであると云ふ。男子壯年者の死亡率は增加し、殊に老年は急に增加したのである、結核死亡數は一八九二年には一萬人に付き二六人であつたが、社會衞生の完備によつて戰前には一四に減じて居た。然るに戰爭と共に死亡率は逆轉して三一に劇增したのである。斯かる結核の增加は榮養の不給、淸潔の不行屆が主として原因して居る。獨逸人は今や二十五年の昔に逆轉したと嘆じて居るを想へば實に同情に値する。產褥死亡も著しく增加したのである。是等劇增せる死亡者に、尙ほ戰病死者を加ふる時は、獨逸は實に氣の毒なる人口減少の大打擊を蒙むつたのである。

疾病の種類は外科にありては、「ヘルニア」と遊行腎が增加し。榮養不給が原因となつて結核性疾患は著しく增加し、壯年女子にては骨軟化症の如き骨格の疾患を頻發したのである。婦人科にありては、貧血性疾患例へば月經閉止等が多く見られた。皮膚科に於ては特に傳染性皮膚疾患が急劇に增した。これは石鹼の不足に因するものである。內科にては多尿症多く、排尿の頻繁なることが原因となつて不眠症に陷る者を多數に見受けられた。と云ふことである尙ほ戰時「パン」等食物不良のために胃腸病を頻發したのである。Kriegsoedem, Kriegsnephritis 等は余の入國當時には幾分在たが十月頃になると既に絕えて見ることが出來なくなつた。小兒科にては、子供が起つことの出來ぬために入院する者が多數あつた皮下骨折も頻發し、一見先天性關節脫臼の狀を呈し

て歩行して居る大腿骨折の小兒を多數に見受けられたのである。バロー氏病も可成あつた榮養不給のために子供は發育著しく不良であつて、孤兒院にてドクターマイヤーに就て見せて貰つた子供等の中にて例へば六歳の小兒は顔面は六歳として見ゆるも、體軀は三歳にしか見受けられないと云ふ有樣であつた。氏は余に獨逸の子供は三歳小さいと云つてをつた副因子の缺乏が原因として與つて居るものと思ふ。

最近米國からは牛乳、脂肪等食糧を盛んに輸入して居るが故に、子供等の榮養は漸次に恢復しつゝある。斯るが故に、遠からずして國民榮養は恢復し得るの望を囑し得るに至つたのであるが、獨逸國民の思想は極端にまで惡化して居る、何事も誤魔化すことを以て處世最上の得策として敎へられ深く印象されて居るのである。たとひ榮養恢復し經濟狀態も舊に復するとしてもこの惡化し動搖して居る國民殊に壯年者及び次代の國民となるべき子供達の思想を如何にして救濟し得べきや、これは獨逸國將來に於ける最大最難の問題であると思ふ（演者の示されたる戰時「パン」に就ての表、罹病率死亡率に關する統計表等興味あるもの多々ありしも省略す）云々。

叢談

迷信と醫療

醫學博士　小川劍三郎

這回の大戰以來、道德、秩序習慣などいろ／＼なものが破壞された爲め、全世界の思想に動搖を來し、日本に於ても變態の事實が澤山に現出した。それは一般に汎く起つて來た事だから誰でも氣が付いて居る事であるが、さういふ事は平和の時にも不斷にあるものである。

例へば病氣に罹つて醫者の診察を受け、病氣の原因も判り治療の奏效する事を期待されると云ふ時にその人は職業上に若しくは他に幾分の苦痛はありとするも、それは大した事では無い。之に反して若しその原因が判らず、又は今日の醫學によつて到底全治の見込みが無いと斷定された場合、その人が所謂達人であるならば人事を盡して天命を待つといふ安心があらうけれども、さうで無い人は非常に狼狽して、その人の平素に似合しからぬ事が現れて來る。斯ういふ際にいろ〳〵な迷信が起るもので、今日の科學で說明の出來ない、傳說によつて傳はつて居る事柄などに依賴する樣になる。それは恰度今日の思想界に於ける動搖と大小の差はあれ質に於ては同じものである。

學生時代に友人が、私に『君は醫者になつて病氣を治療するなんて隨分下らない、大した事が出來るものか』と弘法樣やお藥師樣へ願かけて、現に效顯のある實例を擧げて攻擊した者があつた。それ以來興味を覺えていろ〳〵な傳說や禁厭などの。病氣に關するものを蒐集したがそんな事ばかりしても居られないので、大した研究も出來てゐないが、それでもいろ〳〵集めてみると面白いものである。

其の結果、迷信は一般的に行はれるものであつて、殊に病氣に關するものは咄嗟の際に起る事が多く、時間を費して研究の餘暇がないから、極めて簡單明瞭に、無敎育の者でも、直に了解し得るものでなければ不可。從つて今日の科學者から見て理窟のあるべき筈のものでない事を發見した。

一二の例を擧げて見ると、國府津から小田原を經て熱海の方へ行くと、石橋山の麓の茶屋の傍らに眞田與市の碑があつて線香の煙が絲々として絕えない平治四年八月廿三日賴朝が石橋山に兵を擧げた時、大庭景親とその弟の景尙とが攻めて來た。賴朝は眞田與市をしてこれに應らしめた。與市は家來の家安を引具して應戰し、遂に景尙を組伏せてこれを刺さんとしたが、太刀は組打の時遺失したので、小刀を

拔かうとしたが、手は景尙を組伏せて居るので拔く事が出來ぬ。乃で家來の家安を呼んで拔かせようとしたが、生憎痰が與市の咽喉に引ッ掛つて居て聲が出ない。さうかうして居る中に敵の長尾爲宗が來て景尙を助けて、却て與市は殺されて終つた。

其の時の與市の心持を察してみると、痰が咽喉にかゝつて居た爲めに殺されたのである。嘸殘念な事であつたらう。その與市の靈に祈願すれば、他の痰の人の苦痛を憐んで屹度治して貰へると信じ、相模、伊豆、甲斐、武藏、遠くは房州邊からも願がけに來るのである。明治二十五六年頃からは痰の病人ばかりでなく、他の病氣でも痰だと云つて願かければ、矢張り治して貰へると云つて信仰する者が增したといふ。これは迷信が一進歩したものである。何だか說明を聞くと一理ある樣にも思はれる。

興津の停車場の手前の右側に夏心堂といふものがあつて、汽車の窓からも見える。それは昔夏心といふ都の武士が東へ下つて來て、瘡毒の爲め死んだ所である。夏心は死ぬ時、自分は瘡毒の爲め死ぬのは殘念だが今更仕方がない。その代り後世の瘡毒の者を助けてやると云つたそうだ。維新前から大正昭代の今日でも依然として信者が絕えぬ治つた者が堂を建てる。燈明を獻ずるといふ風で、なか／＼立派に出來上つて居る。その墓の畔の井戶の水を持歸つて飮むのであつて、今日の科學からは頗る非衞生的のものである。これも明治二十年頃からは、他の病氣でも瘡毒ですと云つて願へば、治して貰へると云ひ傳へてゐる。前の與市のと同じく一進歩したのである。

印旛沼の邊に、おたつ樣といふのがある。土地の言ひ傳へによると、おたつの主人竹若丸といふのが惡人の爲めに殺されかけた時、乳母のおたつが竊に竹若丸を連れて逃げ、眞菰の中に隱れて居たが、追手が隱れてゐる前をモー少しで行過ぎようとした時、運惡く咳嗽が出て、その爲め追手に發見されて殺されたのを、土地の人が祠をたてゝ忠義を表彰し

たものであると咳嗽の病氣の者は胡椒とお茶を上げて願をかければ必ず全治すると云つて信仰する者が多い。

斯ういふ類例は幾らでもあるが、何れも急な間に合ひ、一般に向くやうに判り易いものばかりである。斯うした迷信の中に一寸風變りな一例を擧げると、信州の諏訪湖のほとりで鹽尻峠の方に寄つた所の、赤埴村に甲斐德本と云ふ有名な醫者の墓がある。其墓は石の屋根があつて中は空洞で前面には格子がある格子の棧から墓畔は一面に圓い綺麗な小石が一杯にあつた。案内人の話によると、小石は折々取り捨てるが、少し日が經つと舊の通りに殖えて居るといふ。扨、德本は常に牛に乘り、首に嚢をかけて『德本十九方一方十八錢』と呼び歩いたもので、曾て江戸へ來た時、時の將軍が病氣で、侍醫が百方手を盡したが何うしても治らぬ。乃で德本が來て居るからと見せられた結果全快された。將軍家から禮をするから何なりと望めと云はれたが彼は一劑十八錢である。その割合で勘定して呉れと云つて敢て望まなかつた。さん〴〵强ひられたので『それでは友人に貧困な者があるから、それに家屋敷を遣はされたい』と願つて友の困窮を救つて、自分は依然牛に乘つて一劑十八錢を呼び歩いたといふ篤行家であつた。

天保十一年刊行の換杏新話といふ書物に『甲斐の德本の墓には疾苦ある者は墓邊の小石一箇を取り來り、痛み所を摩撫し或は水煮して其の湯を服する、效あれば小石を倍して二箇となし、墓邊に納め拜謝して歸る。故に小石磊々として墓邊うづ高きをなす。』とある。所で私が行つた時に、小石を見て居ると、其の中に、繭を二つ並べて絹絲で縛つたのが混つて居る、案内人に尋ねたらドンナ病氣でも全治するので、近頃は蠶の時分に石を借りて行つて蠶室に置くと蠶が病氣に罹らず、非常によい繭が出來るから、そのお禮に繭を持つて來るのであると說明した、迷信はだん〴〵發育するものである。茲に前例の與市や夏心樣は豪いとは云へ醫術の心得のない素

人である。それでも、願へば痰とか咳嗽とか治るのであるから、日本醫學史上有名な醫者で、神醫と云つてもよい位の德本先生は、死んだ後でも總ての病氣が治せてよい筈である更に一歩進んで德禽獸に及んだものであらう。

迷信といふものが、善いとか惡いとかいふ事は自分は今批評の限りで無いが、迷信は人力の及ばない事のある時に必要を感ずるものである。其の必要の起るのは必ずしも知識階級ばかりで無いから、普遍的に解釋し易い。つまらない、所謂識者の眼中には笑ふに堪へざる事が、多くの人に信仰される所以である。今日の醫者が德本先生の如き、人格と學識と篤行とを具備してゐたら所謂迷信の幾分を防ぐ事が出來るであらうと思はれる。

日本人の常食

醫學博士　二木謙三

何故に日本人は穀物を西洋人は肉食を各々其の主食とする處を異にするやうになつたかと云ふに之は地球に於ける緯度の關係から生ずる所でありまして穀物の國は獨り日本ばかりではありません。試みに北緯三十度より四十度内外の所を旅行し視察して見ると悉く穀類が繁殖するやうになつて居ります例へば東から西へ行けば支那の南部揚子江流域の大平原(北緯三十二度)は所謂南京米の生産地にして、更に西して印度に行けばガンジス河の流域(北緯二十二乃至二十五度)に印度米が出來る。アラビヤにはチグリス河の流域(北緯三十乃至三十五度)にも米が出來る。地中海に面して日本と同緯度の伊太利の如きは伊太利米を產し、亞弗利加の北部ナイル河の流域(北緯三〇乃至三二度)にも亞弗利加米が出來、西半

球に於ては北亞米利加の南部に於てもミシシッピー河の流域(北緯三〇乃至三二度)其他に於ても矢張亞米利加米が出來る。卽ち北緯三十度より四十度に位する土地に生活する人類は玆に繁殖する五穀が自然食として與へられて居るのであります。

之れを私は穀食地帶と稱へたいのです。次に北緯五十度内外の所を之を肉食地帶と稱へます此の土地は穀物の代りに牧草が繁茂して居て獸類は之に依つて蕃殖し人間は此肉を屠つて生活する樣になつて來たのであります。英京倫敦は北緯五十二度、獨逸の伯林は五十二度半、佛の巴里は四十八度と孰れも現代歐洲文明の中心都市は大抵肉食地帶の圏内でして日本で比較すれば日領樺太の北端の所に當るのです是等の國人が肉食を主食とするからと云つて日本人が食物の分布狀態を忘れて穀食を肉食に代へなければならぬと云ふ說には決して肯定出來ないのであります。更に又赤道附近南北二十度の圏内を果物食地帶と稱へまして主食は果物並に野菜類となります。

大食と小食

醫學博士　澤村眞

動物は總て近頃發見された「ビタミン」(刺戟素)を缺いて居る食物を攝取して居ると成長出來ぬのみか遂には生命をも失ふものである。例へば白米をよく洗つて鷄や小鳥に與へて見ると二週間位で足が立たなくなり終には死んで了ふ。要するに「ビタミン」は生命に必要なばかりでなく成長するにも成長後にも必要なものである。人間の成長後に於ける「ビタミン」の作用は生活を助け且つ鳥眼になるのを防ぐ、故に白米を磨いで喰べると健康に害を及ぼす事になるから、どうしても之を補足せねばならぬ。

然らばどんなもので補足するか、夫には乳とか野菜類の青葉が一番よい。乳の中にも野菜の青葉にも「ビタミン」が非常に多くあるから夫れ等を副食物として喰べれば宜い。又總ての動物にも植物にも矢張

り何程かの「ビタミン」があるから獲つて食物とすべきである。併し同じ食物でも餘り喰はぬ動物や植物がある。あれ等は習慣から喰べないので決して喰べる事の出來ないのではない。日本でも九州では犬を殺して喰ひ水母を喰べる。關東地方では蝗を喰べ、信州地方では蜂を喰べる（此邊では蜂の鑵詰が名物として出來て居る）。源五郎蟲、蛇酒を作つて飮む、又佛國では蛙を態々繁殖させて喰べる。歐洲の北部では蝸牛を喰べ、支那では鼠を天ぷらにし、蟇蛙を喰べる。日本でもよく喰べる鼈には此の蟇蛙が混ぜてある事があるが、知らぬが佛で喰べる人があるやうに決して害にはならないので、段々此の世の中に人間が殖えて來て喰べるものがなくたれば勢ひなんでも喰べねばならぬ事になる。

次に食量はどの位喰べたら宜ろしいかと云ふに、世の中には大食の人もあれば小食の人もある、以前目白に釋雲照律師と云ふ八十一歳で達者な老人があつたが、始終朝「カルルス」煎餅を二枚、夕には牛乳一合飮んで居た。外國でも小食で有名な米國にフレッチャーと云ふ人は普通の人の三分の一の食物を喰べて居て、それで常に若いものと「ボートレース」を行つて負なかつたと云ふ。此人の説に依ると噛んで喰べねば普通の人の三分の一で濟むと主唱し歐洲大戰の折に食糧の不足した處からベルギーに行つたが不幸にして手腕をふるふ事出來ずに死んだ。又大食の方では記錄に殘つてゐるのは文化十四年三月十四日兩國の萬屋で大食會が開かれた時、第一は神田の丸田勘衞門五十六歳で、次が淺草の和泉屋與四郎五十七歳で御飯を五十四杯喰べた。次が桐屋左衞門で盛り蕎麥五十七杯喰べたと云ふ馬鹿々々しいのがあるが　何方が良いか調べるのは必要である。

大食の方は人間の必要以上に攝取するのであるから不經濟で、一家のみならず一國の不經濟になる。又大食すれば夫れ丈力を消化に使ふから腦が疲勞して働きが惡くなる。よく試驗前は餘り喰るなと云ふのも畢竟は其他の能力が消化の方へ行くからであ

る。そして分解されたものが腎臟を通過する時腎臟が疲勞して、それがために腎臟炎を惹起して死ぬ事になるから老衰竝に衞生上にもよくないのである。
夫れに引換へ少食の方はと云ふと、食物攝取量が少くなれば經濟ではあるが生命がつなげず、病氣しても抵抗力が弱いから直に死ぬ事になり、傳染病にも侵され易く又腕力もなくなる。從つて自分一個人のみならず子供も弱い者が出來る。極端な例は獨逸が戰爭の際に食糧缺乏で女子供の食糧を減じたが、其後生れた子供は爪のない子供が生れた。之は事實である。其處で分量の結論としては餘り多くなく餘り少くなく、其人々に適當の量を攝取すれば宜しい事になるが、其の適當の量といふ事は今日迄研究された處では、日本人の體重平均十六貫の體重で非常に勞働して居る者に消化される蛋白質は二十匁、脂肪十一匁、炭水化物九十六匁で、婦人の方は此の量の二三割少く攝取すれば宜しい。更に是れを普通の食物で表せば一日白米四合、魚肉五十匁、野菜百五十匁となり、尙ほ價格の安いものとするならば大麥五合、大豆三十匁、野菜百五十匁である。處で食物を組合せて養分を取るのには、ある量の蛋白質がなくてはならぬのは勿論だが、一般に蛋白質の多い食物は價格が高い。稍成長したものには蛋白質は多く要らず、老年になると蛋白質を多く攝取した爲めに却て腎臟を惡くするから、蛋白質は多くてはいかず少くても不可である。又人間の熱の量は入つた食物に正比例する故に食物の分量は熱の分量で計る事が出來る。日本人は一日二千七百「カロリー」、婦人は二千「カロリー」、婦人勞働者で二千二百「カロリー」である。然るに物理學の「エナジー」の如く熱が力に變る事になれば電氣「エナジー」は其熱に依つて人間が生活し得る事が出來はせぬかと大分研究した學者もあつたが、何れも不成功に終つた。併し段々研究したならば或ひは電氣に依つて生活出來得る時代もあるかは知れぬが、兎に角現代の處では全然だめである。それから人間が食して無駄なものは澤山ある

第一に氷水で、全然滋養價値のないもの「サイダー」も其通りである。又茶や酒も大分問題になつて居るやうだが、先づ價値のないものと云つても差支へないであらう。

概して食物は味と滋養價値は全く別個のもので、味が美味だから滋養價値があるとは云へぬ、併し食物は生るため、成長する爲めばかりでなく、娯樂も目的の一つである故に、養分の多い少いばかりでは價値は決定出來ぬが、前にも云つた樣に其人相當に養分を取る必要があるのであるから、假令衣を儉約しても、どうしても榮養分は攝取せねばならぬ、但し後の娯樂の方は身分相應にすべきで、其人の收入に依つては娯樂も取るが宜しからうが、先づ差し當り娯樂の方は少し見合せて榮養分の方を主として攝取されたいものである。

榮養論評

莊司秋次郎

榮養論と申せば、吾々の身體の發育、健康維持の爲に何を食ひ、如何に食ふべきかを論ずるので、消化生理、食糧經濟等が基本の學問となり、それからそれと廣大なる範圍に亙つて居ります。特に病人の榮養法に至つては實に六ケしい問題であります。

然るに世間の人は、飲食の事は何でもない、醫學者などは元より何等も明かに心得て居る筈と思ふて居る。所が案外さうは參りません。常識から云へば何でもないやうな事でも、苟も學問上から論斷するここになると容易なものでない。寧ろ分からぬ事ばかり多いのであります。初めから直ぐ分かる事ならば學術的研究はない筈である。榮養論とてもその通りで、實際人間は昔から斯樣に飲食して生活して來て居るのだから、何を食ひ、如何に食ふ可きか位は

分かり切つた事と思はれる。然るにこれを學術的に論究するには、先づ人間の發育、人體の消化生理、その邦國の地理、生產の狀況等に至る迄詳細に研究しなければなりません。單に消化生理だけの研究でも未だ明かでない事ばかりであります。乳兒は其母の乳で育てるに於ては何でもないが、一旦母乳が缺乏して他の榮養品で育てることになりますと、なかなか困難であります。先づ牛乳が最も得易く且つ人乳に近いと云ふので今日は普ねく牛乳を以て人工榮養を企てますが、到底牛乳を以て滿足に母乳の代用をなすことは出來ない。小兒科醫が苦心慘憺して何やら間に合はせてゐるやうな次第でありまして、一般に消化を論ずるに方りましても、消化器の解剖生理より飮食物の化學的分析を行ひ、體重幾「キログラム」の男は蛋白質は何「グラム」、含水炭素は何「グラム」、脂肪が何「グラム」あれば健康を保てると迄は凡そ研究もつきますが、さて實際になりますと、老若男女に由て差があり、其人の生活狀態に由て差があり、氣候に由て差があり習慣、嗜好、其時々の感情氣分に由てさへ消化に大影響を來し、研究室內に於ける分析や消化試驗を以て直ちに活人體に當はめることは出來ません。況や病人となれば、その疾病の異るに從て榮養法を適切にしなければならぬので、實に六ケしいのであります。健康人はお腹さへ滿つれば宜しい。病人は粥に梅干を食べて居れば宜しいと云ふのなれば誠に簡單でありますが、合理的に榮養を論ずるに至ては斯樣な呑氣な事を云ふて濟まして居る譯には參りません。

斯樣な譯でありますから、病氣の時に、その病人に對して何を食べさせて宜しいか、何を食べて惡いかと云ふことを質問されて、一々確答の出來る御醫者樣ならば、それは餘程學識經驗に富んだ自信のある御醫者樣で、更に病人の獻立までもして呉れる人ならば、實に賴もしい御醫者樣であらうと思ひます。

普通の榮養論を御覽になりますと、熱心に肉食を

奨勵する人があるかと思ふと、一方には極力之を排斥して榮養論を唱へる人がある。普通は混食でなければならぬと云ひ、其中でも肉を多く攝取せよと云ひ、野菜を多く取れと云ひ、又强壯の人に向て成るべく軟かい、消化し易い物を選べと云ふ人があるかと思ふと、一方には胃腸病の人に對して牛蒡や蒟蒻のやうな不消化物を勸めたりする人がある。又出來るだけ多量に食物を攝取するが宜いと云ふ人があるかと思ふと、成るべく小食が長命するなど〻云ふ者もあると云ふ具合で、普通の人は、その孰れに從ふべきか途方に迷ふと云ふ有樣であります。

右の如き非醫師輩の漠然たる而かも極端なる所說は元より採るに足らぬことでありますけれども、眞面目な學者と雖も、榮養論は兎角偏頗に陷り易いものと見えます。これも畢竟その硏究要目が餘りに複雜多端で且つ困難で、而かもその應用さる〻所は萬人日常の至要問題でありますから、自分の偶〻硏究し得た一事項を全般に推及ぼして論ずる傾があり、それを實際に應用して見ようとすると、合點の行かぬ所が覿面に現はれて來るからであります。例へば「ビタミン」と云ふものが食物の中に含まれてゐることが必要だと感づくと、「ビタミン」の含量の如何に依て一切の榮養の價値を定めんとし、「カルシウム」が必要成分であると氣がつくと、人間は「カルシウム」さへ食ふて居れば健康が保てるやうな論調になり易い。

それで普通の人が種々の人々の樣々な榮養論を聞くにつれて、肉を食へば健康になる、菜を食へば長命すると狼狽するのは誠に氣の毒な話であります。學者の硏究成績を尊重すべきは勿論でありますが、兎に角今日迄生活し來つた經驗と習慣とがあるのですから、今日發見された新學說を直ちに應用しなければ忽ち病氣になるとか。死ぬるとか云ふものでもありますまい。須らく自分の體質及び現在の健康狀態に鑑み。斯樣な說もあると云ふことを參考して、その最もらしき說、合理的の說と思はる〻ものを採

つて、自分の從來の習慣、榮養法の過りと思ふ點を改め、新に試むべき事は徐ろに自體に實驗する積りで試むべきであります。さうすれば僻說、邪說の害を免がれ。少なくとも自分の體質自分の生活に不適當な事は容易に發見せられるのであらうし、實際自分の身體に適切な方法ならば、これまた數個月の實驗で、その效驗が見える筈でありますから、凡て榮養法に關する新說に遭遇したならば、輕卒に盲從することなく、篤と考へた上で、改むべき從來の習慣は徐ろに之を改め、新に試むべき方法も徐ろに之を試み、自體に於けるその實驗の成績に依て、廢すべきは廢し、持續すべきは持續すると云ふことにしたならば、元來の大食家が急に少食して饑餓狀態に陷ることもなからうし、昨日迄の草食動物が急に肉食動物に變化するやうな滑稽もなからうと思ひます。

衛生數へ歌

目下湯島の教育博物館で開催中の內務省主催兒童衛生展覽會にては、育兒に關する知識の普及を期して世界各國の施設や經營に係る統計、繪畫、模型各般の陳列は勿論、我國の傳統的育兒法から津々浦々の子守唄に至るまで網羅し、更に低級な子守にまで兒童衛生を通俗的に普及せしむべく左の如き數へ歌を作製した、これは巖谷小波氏、唐澤博士等の御骨折であると聞いたが、流石に善く出來てゐます。

一つとや、人の親なら人の子を、大事に育てよ子は寶。
二つとや、冬は室內を溫かに、空氣も乾かぬ樣にせよ。
三つとや、ミルクで育てる子もあれど、何より可いのは母の乳。

四つとや、夜は寢冷をせぬ樣に缺かさず腹卷させておけ。
五つとや、何時も食事に氣を付けよ、消化の惡いや過食に
六つとや、繈褓は度々取かへて、汚れたまゝには置ぬもの
七つとや、何とも知れずに嘔す子は必ずお醫者に見て貰へ。
八つとや、病の傳染は人の中、咳する側へは近よせな。
九つとや、子守の身體を檢めて丈夫な者より傭ふなよ。
十とや、時々種痘をさせておけ別ても天然痘の流行る時。

妊娠及び授乳期に於ける「カルシウム」の缺乏とその影響

醫學士　片瀨淡

近頃になつて「カルシウム」が吾々の健康上に餘程必要な成分であると云ふことが唱へられて參りました。これに就て大阪醫科大學の片瀨先生が平易に兒童協會時報に說かれて居ります。特に御婦人方に最も大切な妊娠及び授乳に於ける關係を詳說せられて居りますので、そのまゝ玆に御紹介致します。（編者）

一、「カルシウム」と一般生物との關係

近時諸學者の研究で「カルシウム」は啻に吾人人類の生活及び生命維持に必要な許りでなく、動植物の生活及生命維持にも須臾も缺ぐべからざる緊要なる要素であることが明白となつた。然らば「カルシウム」は何故に左程必要であるかと言ふに「カルシウム」は吾人の身體を構成する細胞特に細胞中でもその中堅をなす所の核の中に存在して居るものであつて、この「カルシウム」が細胞核中に缺乏すれば細胞機能の減弱となり、細胞核より全然脫却（蓚酸を作用せしむれば「カルシウム」を細胞より奪ふことが出來る）すれば細胞は卽時に死滅するものである。これに反し「カルシウム」が細胞內に充分存在して居れば獨り細胞の機能が亢進するのみでなく、又繁殖力が旺盛となるのである。卽ち細胞としては充分の活動が出來且つ子孫を繁殖せしむることが盛んとなるのである。

如上細胞に就て述べた現象はこれを大にしては各個人の生活となり、能力となりて現はれる。何とな

れば個人は幾萬幾億の細胞の集合して出來上つたものである。

二、健康人に對する「カルシウム」缺乏と「カルシウム」攝取との影響

吾人は「カルシウム」が缺乏しても直接目につく程の變化は現はれない。然し小兒ではそれが顯著に現はれることが往々ある。顔貌の蒼白なヤセギスで壁土を食したり灰を甜めたりするのは正に「カルシウム」缺乏を訴へて居るのである。大人でも「カルシウム」が缺乏すれば氣分惡しく、瘦せ過ぎたり、肥り過ぎたり、兎角常規を逸する、のみならず種々の疾病殊に傳染病に對して抵抗力を減弱ならしむる。之に反し「カルシウム」を充分攝取すれば氣分は爽快で、何となく頭が輕く氣持がよい啻にそれ許りでなく便通が規則正しくなつて瘦せた者は筋肉の增加によりて體重を增し、肥り過ぎた者は脂肪の燃燒旺盛となるために次第に瘦せて來る。而して瘦せ過ぎぬ肥り過ぎぬ體質となる。即ち本當の健康者の體質となるのである、のみならず種々の疾病を未然に防遏することが出來る。

三、日常吾人は如何にして「カルシウム」を攝取するか、食料品も「カルシウム」缺乏

然らば斯程必要なる「カルシウム」を吾人は如何にして攝取して居るか、吾人は不知不識の內に食物から攝取して居るのである。吾人の食膳に上る食物の何れを見ても多少なりとも「カルシウム」を含有しないものは一つもない。然るに食料品中には啻に「カルシウム」を含有して居る許りでなく、同時に他の種々の礦物質をも含有して居る。其内で吾人の注意を拂はねばならぬものは「マグ子シウム」と言ふ元素である。この「マグ子シウム」も亦總ての食料品中に含まれて居て、しかも「カルシウム」と全然反對の作用を持つて居る。今若し「マグ子シウム」が身體內に過剩に存在すると「カルシウム」を細胞內より驅逐して、その代りに自分が入り込んで細胞の機能を弱め

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

る。その結果吾人は氣分勝れず、動作は鈍り、且つ種々の疾病の素因を作り特に傳染病に對する抵抗力を貧弱ならしむるのである。そこで食料品中の「カルシウム」含有量に就て云々する時には同時に「マグネシウム」含有量も考慮せねばならぬ、何となれば「カルシウム」を多量に含んで居る食物でも同時により多量の「マグネシウム」を含んで居れば、その食物は「カルシウム」含有量より言へば何等の價値なきのみならず、或場合には却つて有害となるからである。

翻つて今日吾人が攝取する食物の中に「カルシウム」は充分含まれて居るかと言ふに、これは食物の種類によりて大變の相違がある。米麥、肉類（魚鳥獸）には「カルシウム」は非常に少量で野菜殊に青い葉には稍〻多量に含まれて居る。「マグネシウム」は略ぼ之と正反對に米麥等の穀物に多く、野菜には比較的少量である。偖て吾人が日常調理して食する食物中に含有せらるゝ「カルシウム」と「マグネシウム」との量を比較するに、一日に攝取する食物總量の兩物質含有量は、必ずしも一定してはいないが不幸にして「マグネシウム」は遙かに「カルシウム」の量を超過して居るのである。此事は東京農科大學鈴木博士の研究で明かである。而して獨り日本人の食物が「カルシウム」に缺乏して居るばかりでなく、西洋人の食物も亦同樣に「カルシウム」に乏しいのである。斯樣な食物を攝取して生活する吾人人類は殆んど總てが多少たりとも「カルシウム」缺乏を訴へて居るのである。從つて「カルシウム」缺乏によりて蒙る吾人の損害は一生涯を通じて決して鮮少なものではない。

四、妊娠及授乳と「カルシウム」

妊娠及授乳は生理的の現象ではあるが、「カルシウム」代謝と特種の關係を持つて居るから、その大略を述べて讀者の注意を喚起したいと思ふ。

婦人が妊娠すると胎兒が子宮內で段々成長する、而して大約妊娠二ケ月の頃から胎兒に骨骼が形成せられる。骨の八〇%は「カルシウム」の化合體（主と

して燐酸＝及炭酸「カルシウム」)である。然らば胎兒の骨の「カルシウム」は何所から由來するか申すまでもなく母體が食物から攝取した「カルシウム」が血液を介し胎盤を通過して胎兒の骨骼に沈著するのである、從つて母體から胎兒に供給する「カルシウム」の量は月が重なるにつれ即ち胎兒が成長するに隨ふて多量を要することゝなる。前にも述べた樣に吾人の日常の食物中には「カルシウム」は比較的少く、これと反對の作用を有する「マグネシウム」が多いからさなきだに「カルシウム」缺乏を訴へて居る母體は妊娠して月が進むにつれて段々「カルシウム」缺乏の度が嵩じて來る、斯くして母體の「カルシウム」が段々減じて來ると、胎兒の發育にも影響を及ぼす樣になる、母體の「カルシウム」が缺乏したまゝであれば胎兒の發育は大いに阻害せられるが、さすれば生物本來の大目的たる子孫繁殖は不可能となる譯である。然し實際上に於ては自然は斯程不自然なものでなく、又慈母の恩愛は廣大無邊にして不知不識の間に未だ見もせぬ體内の我子に及んで居る。即ち母體血液中の「カルシウム」が缺乏すると母體の骨骼並に齒牙の如き「カルシウム」に富んだ組織（或る意味から「カルシウム」貯蓄所）中から遠慮なくドシ〳〵「カルシウム」が溶解して血液中に流れ入るのである。斯くの如くにして母體は我身の「カルシウム」を割きて大切なる胎兒にこれを供給し、其完全なる發育を冀ふて居るのである。

五、「カルシウム」缺乏の母體に及ぼす影響

右に述べた樣な次第で胎兒は段々成長するが、吾身の大切なる骨や齒の一部を胎兒に割き與へたる母體はこれがために如何なる影響を蒙るであらうか。これが母體に取つては實に由々しき大事であつて、種々の疾病殊に肺結核の如きは此時に足場を見出すのである、又或場合には母體の生命を左右することがある。前にも述べた樣に妊娠中は母體の血液から、骨から、齒から「カルシウム」が胎兒の方に移行する、

されば母體は此際高度の「カルシウム」缺乏を訴ふるのである。其結果齒がゆるむのみならず齲齒を生じ易くなる、獨逸の俗間では『分娩は一齒を値する』と謂つて居る、誠に理由ある諺である。猶ほ妊娠中骨から多量の「カルシウム」が脱却する結果母體は骨軟化症に罹ることがある、これは普通の土地には多く實驗しないが、土壤「カルシウム」の乏しき地方ではよく目擊する所である。猶ほ其他妊娠と結核とは密接な關係を有して居る。妊娠中或は授乳期に母體が肺結核に罹り或は一旦治癒して居た肺結核が再發し重症となり死することがある。これは比較的多數に實驗せらるゝことで、誠に氣の毒なことである。これ妊娠によりて胎兒が多量の「カルシウム」を要求する結果母體は高度の「カルシウム」缺乏に陷り、ために結核に對する抵抗力を減じ、結核に感染し或は一時潛伏したものが此際ムク〳〵と急に頭擡するのである。

次に授乳期に於ても妊娠期と同樣な變化が現はれる、何となれば乳兒が發育成長するには又多量の「カルシウム」を要するのである。この「カルシウム」も亦母體の骨から。齒から乳汁を介して乳兒に供給せらるゝのである、此の理由で授乳期に於ても亦妊娠中と同樣に母體は高度の「カルシウム」缺乏に陷る、然るに前述の樣に食物中には母體が要求する丈けの「カルシウム」を含有しないから、結局病魔の來襲に抗し得なくなるのである。

六、妊娠及授乳期に發する疾病の豫防

然らば妊娠及授乳に伴ふ「カルシウム」缺乏により て起る母體抵抗力の減退を恢復し、疾病の發生を豫防し、進んでは妊娠及授乳と言ふ婦人の重大なる使命を如何にせば完全に遂行し得るであらうか。その方法は至極簡單で誰にも易々として出來ることである。これには平素から或は妊娠の初期から缺乏した「カルシウム」を補給すればよい。それには每日「カルシウム」劑の一定量を服用すればよい。此際服用する「カルシウム」劑は著者の見解では藥劑でなくて

實に食物の一部である。

普通大人は一日に一瓦の「カルシウム」を攝取すれば「カルシウム」缺乏を補ふことが出來る。然し妊婦や授乳期の婦人は前にも述べた樣に胎兒及乳兒の分まで攝取せねばならぬから大約一瓦半を攝取すればよい。玆に注意を要するのは「カルシウム」は服用しても排泄せられる事が眞に早いことである、だから絶えずこれを補給するの必要がある、即ち毎日忘れずに缺かさず服用することである。

七、妊娠及授乳期に於ける「カルシウム」攝取の效果

右の樣に妊娠の始めから毎日「カルシウム」を服用して居ると妊娠及授乳期に「カルシウム」を服用せざる場合と如何なる差があるか、簡單に述べて見よう。多くの婦人はよく便祕を訴へるが、「カルシウム」を服用すると毎日便通がある樣になる、從つて氣分がよく爽快を感ずる。次に惡阻も大いに輕減せらるとのことである。更に「カルシウム」を服用して居ると前に述べた樣な恐るべき肺結核の傳染を豫防し得るのみならず、その再發を防ぐことが出來る。斯くして妊娠中を樂に經過することを得るのである。而してその末期となり分娩する時には「カルシウム」を服用して居ると子宮の收縮が强いから樂に分娩が出來て、且つ分娩後の出血を防ぐことが出來る、のみならず産後の日立ちが良好である。

産後には母乳の不足と言ふことが乳兒に取つては大なる不幸である。「カルシウム」を服用して居ると更に乳汁の分泌が實に旺盛で乳汁不足を感ずることは更にない。著者は乳汁不足の婦人に「カルシウム」を服用せしめて乳汁分泌の增加するのを經驗したことが度々あつた。

分娩後百日位經過すると大抵の婦人は頭髮の脫毛を訴へる否寧ろ産後の脫毛は生理的だとされてある位だ。所が平素から「カルシウム」を服用して居ると、此の脫毛を防ぐことが出來る。猶ほ齒牙の病をも豫防するの利益がある。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

妊娠及授乳期の婦人が常に「カルシウム」を服用して居ると、出來た小供が壯健で、發育が良好である。

以上は之を要するに生理的であるべき妊娠及授乳も「カルシウム」の缺乏によりて攪亂せられて、惡影響を蒙り或は豫期せざる不幸を招くことがある。これを豫防し妊娠及授乳を生理的に遂行せしむるには平素より「カルシウム」を攝取するに越したことはない。

家庭衞生

生理と經濟とより見たる獸肉

醫學士　淺田一

獸肉

西洋では食品中最高位に列せられて居るもので獸類殊に家畜の脂肪の少い又は脂肪に富んだ筋肉、脂肪組織、軟骨及骨より成つて居る。

野獸の肉を食べることは日本でも昔から行はれて居たが家畜の肉を食物とすることはなかつた。日本で牛肉を初めて賣出したのは明治初年江州高宮で殺した牛の肉を味噌漬とし江戸の彥根藩邸に運んで拂下げた時だといふことだ。即ち五十年位前から肉食が初まつた譯である。僕等の記憶して居る所では肉食がかく盛になつたのはこの十數年來のことで其前は肉食が行はれて居ると云つても各個人は極めて稀にしか食はなかつた、且天神樣の信徒はその御愛獸とせられて居る牛を食はないと云ふ樣に全然之を食はないことにして居る人が多かつた。こんな人々に育てられたものはやはり慣れない爲に食肉を欲しない樣になる、今日でも固陋な人は依然肉食しない。かういふ風であるから今は肉食が非常に普及して居るが歐米人に比べると極めて僅である。歐洲中伊

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

太利は肉食が最少いのであるがこの伊太利ですら我國の獸肉消費額よりも約十倍の多額を消費して居るのである。

構　造

肉は解剖學上二種の區別がある、一は橫紋筋で他は滑平筋である。滑平筋は肺肝腎等の內臓の肉を作つて居るもので橫紋筋は動物體の大部分を形成して居るものである。橫紋筋の方が味も善く肉量も多いから單に肉といへばこれを意味して居るのである。

橫紋筋は細長い管狀の筋纖維が澤山集つて出來て居る、その中には水に溶解性の種々な成分が含まれて居て肉に特有な旨味を與へて居る。是等の筋纖維は結締織で結合されて居る。結締織は長く煮ると膠となつて溶けてしまひ肉は絲を固めた樣に其纖維がばら〳〵になつてしまふ。之れ鑵詰肉に屢〻見る現象である。「シチユー」の肉が軟くなることのあるのもこの結締織が溶けるからである。

種　類

肉に硬軟の別がある。軟い肉は動物の筋肉の中でも生前餘り使用されぬ部分から取つたもので硬い肉は同じ動物の筋肉中非常に使用された筋肉から得るものである。軟い肉には結締織が少く、あつても弱い、其筋纖維管の壁も亦非常に薄い、硬い肉では纖維が太く結締織が丈夫で厚い。

色にも紅白の別がある。白い所は脂肪で赤い所は主として蛋白である。赤い色は血液が含まれて居るからである。赤い肉は三%の脂肪及含水炭素は「グリコゲーン」又は葡萄糖形で一%以下を有するに過ぎぬ、水分は五〇乃至七五%、礦物質はK、Ca、mgの形で少しあるだけである。

成　熟

成熟として知られて居ることは凡ての肉類卽ち魚鳥の肉にもあることであるがつまり死後強直の融解を意味するのである。殺した許りでは肉汁は凝固しないから肉は軟かいが死後血液の循環杜絶の爲に筋肉內に不完全な酸化產物や代謝產物が蓄積して其酸

度が増し此爲に流動性の肉汁が凝固し死後強直の狀態となり更に酸度が増すと更に凝固して容易に破れるから却て全體としては軟い觀を呈する樣になる。之は死後強直の融解だが俗に熟したと云うて居るのである。

消化率

肉の蛋白は消化し易い。九八%は消化吸收される。脂肪は少量ならば容易に消化されるが大量に取ると消化が遲れる。肉の浸出性物質は各肉類に特有の香氣と味とを與へて居るのだが之は同時に胃液の分泌を促す效果がある。「ソップ」が食事の初に用ひられるのはこの意味で有效である。

食物としての價値

肉は蛋白含量が多く且消化し易いから食物としての價値は大であるが餘り食ひ過ぎると其分解產物は體外に排除し難いから却て害がある。肉の中には尿酸を產する物質が多く腸内腐敗を來し易い。その「カロリー」は同時に攝取される脂肪の含量に從て違ふ。

肉の選擇

凡て健康で榮養佳良な動物から取つた肉がよい。色素だの化學藥品だの防腐劑だのを用ひてないのがよい。色だの組織の模樣だの脂肪の量だのは肉の種類の異なるに從て違つて居る。一般的にいへば新鮮なること、異常なきこと及惡い臭氣なきことを標識とすべきである。

料理法

料理法は肉の硬軟に從つて違へねばならぬ。煮沸の目的は寄生蟲細菌を殺し肉の特有の香氣を出さしめ其體裁を善くし、筋纖維の間の結合を緩めて消化し易いやうにすることである。

軟い肉は初め高い溫度で煮ると表面の蛋白質が凝固し内部の肉汁が外へ出ないで肉そのものを旨く食ふことが出來る。硬い肉は沸騰點よりも低い處で長い間煮ると結締織が膠樣に變じ軟くなる。

「ソップ」を作る場合には肉の味をすつかり汁の中に煮出す必要があるから弱い火で氣長に煮ればよい

肉の味をよくするだけの目的ならば初めから強い火で煮ればよい。

貯藏法

肉は冷所に置くか凍結さすか、乾燥さすか、罐詰とするか、鹽漬又は燻肉として貯藏される。貯藏劑としては食鹽、砂糖、酢及硝石などが用ひられる。新鮮狀態で賣らるゝ肉は冷かな室に暫くぶら下げて置くだけでよい。肉を華氏一五度に置くと凍結する。かくなれば何時までも貯藏出來る。之をいきなり煮ると肉がぐにや〳〵になるから先づ氷を溶かしてから煮るべきである。

牛肉

牛肉は西洋でも日本でも凡て獸肉の中で一番澤山に用ひられて居る。上等の牛肉は次の樣な性質がある。(一)色が帶青赤色(二)肉はしまつて居て彈力性で、指で觸れても餘りぢけ〳〵して居ない。(三)殆ど無臭(四)纖維が細くて結締織の少い部分は價が高い。(五)脂肪のない部分と脂肪とは紅白入亂れて居る。(六)脂肪はしつかりして綺麗で汚斑などはない。(七)「リトマス」試驗紙で檢査すると酸性の反應を與へる。「アルカリ」又は中性反應であれば何か防腐劑とか貯藏劑が用ひられたことの證據である。

味の良否は肉の存在する身體部位に由り違うて居る、一番美味なのは俗にいふ鞍下卽ち鞍を置く部分の肉で其中でも「ヒレ」肉といふのが最も旨い。上等牛肉を「ロース」と云ふのは英語で「ロースト」と稱して居るのを訛つたのである。牛肉の最旨い時期は二三歲位の若い牛である。西洋では犢を非常に賞美するが日本人には左樣に思はれぬ。安い肉は老牛の肉だから非常に硬くて味が惡い。

馬肉

馬は何處でも種々の力仕事に用ひられ食用に屠殺されることは少い。世界で一番多く馬を食べるのはフランスである。日本では馬肉は長野縣に多いさうである。

馬肉は牛肉よりも輕蔑されて居るが其滋養價は決

して低くはない。馬肉には牛肉よりも多量の「グリコーゲン」が有るから甘味が強い。「グリコーゲン」は馬の死後直に葡萄糖に變るからである。馬肉は牛肉よりも脂肪の含量に乏しい。之れ馬は多く若い時に働かせて老年になつてから屠殺して食用とするから脂肪に乏しくなるのである。若い馬なら牛と同樣に脂肪が多いのである。馬肉は不快な臭があるが之は牛の脂でいためるとか挽肉にして蜜柑の皮の樣な香のあるものを加へて料理したら其匂が消える。馬肉の硬いのは「シチウ」を作る時の樣に少し氣長に煮れば柔になる。

牛馬肉の鑑別

素人は馬肉が櫻色だとか味が甘いとかで區別する化學的には「グリコーゲン」を定量すると馬肉の方が牛肉よりも之に富んで居るから鑑別出來る。近頃血清學が應用せられ其沈降反應といふ反應で完全に鑑別出來る之には家兎に馬血清を靜脈内に數瓱宛四日目〳〵に三回許注射し最後の注射から一週間位經た所で其家兎から瀉血して檢査の用に供するのである。この血清は馬血清に對する沈降素を含んで居るのである。之を腐らぬ樣にして氷室内に貯藏して置き必要の際取出して用ひる。さて今鑑別せんとする肉の榨汁を數百倍乃至數百倍等種々に稀釋し、其〇・九瓱と前記沈降素含有血清〇・一瓱とを細い試驗管内で靜に層疊し數百倍以上の薄い稀釋に於て兩液接觸面に白濁輪を生じたならば其肉は馬肉であることがわかる。家兎に牛血清を注射すれば牛血清又は牛肉榨汁に對する沈降素が出來る。澤村博士の「人生と食物」といふ本には同博士の友人が此反應を用ひて東京市中で牛肉と稱して賣つて居る肉を調べられた所が半分位は馬血清沈降素により沈降した。即ち馬肉であつたことを證せられたといふ。して見れば我々は知らぬ間に隨分馬肉を食はされて居るものと思はれる。

胸部濕布纏絡法の錯誤

醫學士　小塚文治

今回流感の流行に際し痛切に感じたるは、『胸部の濕布纏絡法の錯誤』にして、殆ど正確に行はれ居るものを見ること稀なりしことなり。この事實は從來とても氣付かざりしにはあらざれども、流感性氣管枝炎乃至肺炎に胸部罨法即ち濕布纏絡法の賞用されたる結果殆ど普遍的に用ゐられたりしにも拘らずその要領を過らざるもの稀なりしは極めて遺憾とする處なり。蓋し指導者の不注意といはざるべからず。夫れがため本療法の目的と反對の結果を來し或はその效果を減殺し若しくは所要の目的のため非常に大なる勞力と苦痛を犧牲としたるべきを想像するに難からざるなり。抑ゝ濕布纏絡法は從來用ゐ來れる理學的療法にして敢てこれに說明の要を見ざるが如しと雖も、聊か余の現在用ゐ居る方法を略述して御參考に資せんと欲す。その方法は目的に由り三種に區別す。

第一法　目的は胸部を溫めて胸痛を和げ咳嗽を輕減し、又肋膜乃至肺臟內病的產物の吸收を促進するにあり。その方法は最も普通用ゐらるべき方法にして皮膚面に接し居る濕布より發生する蒸氣を成るべく滯積せしめ皮膚の溫度を自然的に向上せしむることにより深部を溫むるにあり。材料として(一)胸部を一周する長さと所要の幅とを有する「フランネル」一枚、(二)前記「フランネル」に比し幅に於て約一寸大なる油紙又は防水布一枚、(三)前記防水布又油紙より幅に於て更に一寸大なる「フランネル」二枚、これは胸部を一周して五寸乃至一尺の重なりを生ずべき長さを要す、(四)安全針二個。實施法は先づ(三)の「フランネル」二枚を重ねて伸べその上に(二)の防水布(又油紙)を中央に伸ぶ、次に微溫湯を以て濕したる(一)の「フランネル」を前記防水布の上に中央に正しく伸べこの四枚重なりたるものを兩端より濕布

を内に卷きて一端を胸部の下側の下を彼方に送り伸展して胸部を纏絡す先づ(一)の「フランチル」を胸部表面に能く接着せしめ次に防水布次に(二)の「フランチル」を一枚づゝ交互に重ね合す。この際上下の布縁に於て皮膚と布との間に間隙の生せざる樣輕く引き締めて安全針にて固定す。これに由り皮膚の溫度は漸次高まりて濕布を溫め、溫められたる濕布は又皮膚溫度の向上を促がすことゝなる、左ればこれには濕布より發生する蒸氣の發散を防ぐことが最も必要なりとす。濕布又油紙が外層の布縁より外に現はれ居たり又は外層の邊緣がゆるみて皮膚との間に隙のある樣では到底目的を遂せざるのみならず不快の感を與ふるに過ぎない。其處で頻回手を灼かん許りの熱湯を以て濕布をしぼり患者の聊かの好感と大なる煩累を買ふことが起る。

　前法を行ふ時は內部の濕布に可なりの濕氣がある間は交換の必要がなく二十四時間內に二乃至三回の交換で十分である。若しも濕布が纏絡後冷ゆるならば方法に何か缺點があるか、又は患者が安静でなきため弛緩した結果である。否ざれば患者は愉快に長く靜臥し得て看護人も樂である。この微溫湯の代りに冷水を用ゐるも可なれども時として不快感を與ふることがある。高溫の湯を用ゆることは寧ろ禁物である。何となれば却て纏絡後一時であるが、冷却したる感じを起さしむることがある故であります。

第二法　目的は胸部を冷却することに由て體溫の下降を圖りて心臟を保護するにあり。その方法二樣に行はる。一は冷水にて濕したる「フランチル」又は「タオル」を患者の臥位の儘にて貼布され得る胸部丈に當てゝ上よりは更に何物をも卷かず數分間每に數回交換す。これ藥物を用ゐずして一時的に〇・五乃至一度の下熱を圖る時に用ゐらる。この際時として寒戰を來すことあるを以て數々冷水の代に微溫湯を以てし蒸發を利用して冷却を計る。この場合には濕布を頻回交替せずして濕潤せる間は放置し衣服乃至寢具を輕く掩ふて熱及蒸氣の發散を容易ならしむ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

第三法　目的、第一法は保溫的なるを以て高熱を有する場合には適切ならず。卽ち體溫三九度以上の患者に於て第一法を施さんとする時にこの法を用ふ、その方法、第一と第二の方法とを兼ねたる方法とも稱す可く、この場合は胸部の下方に向ひ敷布團に接し濕氣の透し易き部分のみ防水材料を當てその他は第一法と同樣に纏絡す。而して衣服乃至寢具の覆を輕疎にす。

注意　上記の方法は絕對靜臥の必要ある場合に行ふものと御了解ありたし。

冷え性の人

荘司秋次郎

俗に冷え性の人といふのがある。はや昨今の季節になると、丸で極寒の身仕度をして、朝夕などは龜の子のやうに首を襟にすくめ、手足を縮めてゐる。唯大袈裟に、少し冷氣を覺えると仰山に云ふのかと思ふと、實際顏色までも變つて、全く寒いのであらうと承認される。夜も脚が冷えて安眠が出來ない。度々小用に行くと云ふ。斯ういふ人が自ら冷え性であると稱し、他人からも彼は冷え性であると評するのである。

特別に斯樣な人のある事は事實である。併し是等の人々の體溫を測つて見ても、別に普通の人より體溫が低い譯でもなく又高い譯でもない。それでは皆同一氣溫に曝されて、所謂冷え性の人だけが寒がるのは、抑ゝ何故であるか、何ぞそれだけの原因が無ければならぬ筈である。何それは、唯人よりも餘計寒がるのよ、と云ふてしまへばそれ迄であるが、その人よりも餘計寒がる理由が何處にあるかを詮索して見る必要があらうと思ふ。

實は私もこれに就ては餘り確からしい纏つた醫學的說明を聞いた事がないので、少しく眞面目に調べて見たいと思ふが、今差當りその間に合はぬので、玆には自分の想像臆說を述べて置くに止め、その中

に改めて稍々確かな說を申述べる機會があらうと思ふ。

先づ寒がりの原因を考へて見ると、第一に思浮ぶのは老人の寒がる事であるが、これは血行機の衰頽と云ふことが第一の原因である。卽ち心臟の働が鈍くなり、血管が硬くなりて血液の循環が惡くなる。溫い血液の循環が惡くなり、從つて身體と云ふ竈の燃え方が全體に惡くなれば、その冷たくなるのは當然の事である。老人は食物を攝取する量が減ずる、卽ち竈に焚く薪炭量が減ずるのであるから、溫さも減ずるのは不思議がない。老人は運動が不足で、不活潑である。卽ち竈の風通し乃至火吹竹、團扇等の力が弱くない、燃え方が盛でない、つまり溫かでなくなる。是等が老人の寒冷に對して弱くなる主なる原因と認められる。それで年齡は若くとも、右に述べた老人らしい處があれば、矢張寒がる譯であるが卽ち心臟に故障のある人、運動不足の人、從つて飮食物を十分に取れぬ人は、老人と同樣の理由に由て冷え性であるべき筈である。

次には小兒を考へて見ると、これは風の子、雪の子など〻評せられる程に寒さに對して平氣である。併しよく觀察して見ると、これは勿論老人とは反對に身體の機能が旺盛であるから溫い譯ではあるが、體溫を失ふことも多い。一體圓味のあるものは面積が大きい。小兒の身體も圓いので比較的に面積が大きい、面積が大きければ溫の放散の度も大きいと云ふことになる。子供は風の子と云ふが凍死、凍傷は小兒に多い。これは手足を濡らしてそのま〻にし又不潔にして置くから凍傷に罹り易く、大人の樣に身動きが儘ならぬから凍死し易いと云ふ點もあるが、前述の體溫放散の度が比較的大きいと云ふ事も一原因であらうと思ふ。呼吸病に罹り易いのもその爲であらうと考へられる。小兒の頰や手足などを觸れて見ても氷のやうに冷たくなつて居る場合が少なくない。これと同じ理由で婦人は男子よりも一般に冷え性であるべき筈である。

茲で一つ婦人の冷え性に就て特に一考すれば、婦人は一般に男子に比すれば、運動不足、不活潑で、少食で、身體が圓くて、皮膚が軟弱であると云ふことが、既に大分冷え性の條件を具へて居るが、更に婦人には子宮とか卵巣とか云ふやうなものが腹の內に在つて此處に多量の血液を要し、特に月經などゝ云ふものがあつて、頻次血液を失ふのである。尙ほ是等の關係より腸管下部の故障を起し易く、殊に便祕する人が多い。是亦何れも冷え性の原因をなすに足るものであらうと思はれる。

冷え性の原因には、尙ほ血液の成分如何も大に關係あることゝ想像されるが、これは血液に關する硏究が更に一層進步した曉でなければ、臆說も餘り甚しくなる嫌があるから差控へるとして、次には少しく反對の方面から觀察して見る。

車夫は寒中でも、よく股から下を露にして客待をして居るのを見受けるが、あれは何しても冷え性の人などゝは思はれない。彼等は前述の如き冷え性の條件を有して居らぬ、のみならず特に活潑に脚部を運動せしめるからではなからうか。尙ほ一つは習慣である。

寒中船頭が全裸體で船を漕ぐのを見て、或人が、いやどうも恐ろしい。それで寒くはないかと問ふた所が、『なーに全身ツラだと思へやようがす』と答へたとは、よく話草に聞く所である。これは全身强健にして、特に皮膚强固なるに、その運動が略ぼ全身を均等に働かす適切なる體操法の如きものであるからではなからうか。習慣と云ふことも勿論あるに相違はない。

溫浴の上り際に冷水をかぶると湯醒がしないのみならず、後が非常に快く溫く感ずる。これは皮膚が引緊つて溫の放散を防ぐのと、外氣溫の寒冷を甚しき差を以て感ぜず、神經が興奮する爲ではあるまいか。

溫い飲食物を多量に攝取し、特に酒を飲めば非常に溫かに感ずる、これは一方に於ては體內でよく燃

え、一方では盛に體溫を放散する爲ではなからうか。酒を飮むときは非常に溫く快く感ずるが、實際體溫を計つて見ると却て溫が下つて居ると云ふのは、體溫發散の盛なことを證明するもので、泥醉者の凍死し易い一原因である。斯樣に觀察し來れば、冷える、冷えないの理由が朧氣ながら推察されるやうな氣がする。依て次には、所謂冷え性の人の冷えると云ふのは、何處が冷えると云ふのかを詰問して見ようと思ふ。

老人が最も苦とするのは脚部の冷感である。實際足が冷えるのは老衰の初徵と看做して可い位のものである。年若くして冷え性だと云ふ人々も第一に訴へるのは脚部の冷感で、就中婦人は腰が冷えると云ふ。これ抑〻如何なる理由に因るのであらうか。

惟ふに、凡そ身體の末梢部、即ち心臟より遠い手足の端は血行が困難な譯である。特に足部は大部分骨や腱のみで筋肉や血管が比較的少なく、手の如く細やかな運動をせず、元來血行が餘り良くないのに我國の人々の如く常に危坐するに於ては、甚しく血行を妨げるは爭はれぬことであらうと思ふ。これ脚部の冷え易き所以ではあるまいか。婦人が腰が冷えると云ふのは、腹部內臟の鬱血が主要の原因であらうと考へられる。腰脚の冷えると云ふ人は、同時に逆上ると云ふ人である。即ち血行の不調を證するものである。

そこで最後に冷え性の人に勸むべき事は、先づ第一に心臟病とか腎臟病とか云ふやうな慢性疾患がないか。神經が健全であるか、皮膚が薄弱ではないかと云ふやうな事を調べて、其等の缺點があらば、之を治療しなければならぬ。

次には運動を怠らず、特に脚部、就中足尖の運動をよくすることが最も必要である。運動不足の冷え性の人は、特別に足の體操をやるが宜しい。「トーダンス」とか云ふやうな風の事をやれば妙であらうと思ふ。

常に便通を整へることが必要である。婦人科的疾

患あらば之を治療すべきこと勿論である。

食物は稍々多量に、又脂肪分を多くするが宜しい。場合により、人によつては就寝前に温い酒を飲むのも宜しい。併し却て寒氣を覺えると云ふやうな人には不適當である。甚しく足が冷えて眠れぬと云ふやうな人は、差當り致方がないから、就寝前に鹽湯で足をよく温め、充分拭乾かして毛絲の緩い靴下でもはいて寢たら可からうと思ふが、これは元より姑息的の方法である。

最後にもう一つ附加へて置くべきことは、婦人が胸や腹部を紐の如きものを以て強く縊つて居るのは、肺の爲にも腦の爲にも善くないことは勿論、本問題の冷え性にも大分關係があらうと思はれることである。

雜報

○羅國勳章受領の諸婦人

侯爵夫人鍋島榮子（本會會長）以下左記の六婦人は戰時中羅國の爲め救護事業に盡力せられたるの廉を以て同國皇帝陛下より「レジナマリア」勳章を贈與されたり。

勳四等鍋島榮子○同本野久子○勳七等鈴置けい○同玉木ゑい○同野口あさ○勳八等佐藤ゑい

○死亡率の增進

内務省衞生局最近の調査に係る明治四十一年以降大正六年に至る我國に於ける生產死亡の實數及び其比例は十箇年平均生產數百七十五萬三千七百四十八人、死亡百八萬七千六百二十三人にして左表の如く生產率は漸次減少し死亡率は增進の傾向を示せり。

年	生産（單位千人）	死亡（單位千人）	各年人口千人に付生産率	同上死亡率
明治四十一年	一、六六二	一、〇二九	三三、七	二〇、九
同四十二年	一、六九三	一、〇九一	三三、九	二一、九
同四十三年	一、七一二	一、〇六四	三三、九	二一、一
同四十四年	一、七四七	一、〇四三	五四、〇	二〇、三
大正元年	一、七三七	一、〇三七	三三、三	一九、九
同二年	一、七五七	一、〇二七	三三、二	一九、四
同三年	一、八〇八	一、〇六一	三三、七	二〇、五
同四年	一、七九九	一、〇九三	三三、一	二〇、一
同五年	一、八〇四	一、一八七	三三、七	二一、五
同六年	一、八一二	一、一九九	三二、四	二一、四

○活動寫眞改善案

内務省保健衛生調査局に於ては、豫て都會兒童の保健上、建築組織の不完全なる活動小屋にて俗惡極る活動寫眞の長尺の映畫を長時間映寫するは犯罪構成の強き刺戟を與ふるのみならず種々の惡影響あるを以て、これが取締を嚴重にする必要ありとして夫々審議中なるが、警保局に於ても保安上より取締を統一すべく社會局にても民力涵養兒童保護の上より興行物改良、就中通俗興行としての活動寫眞の改善矯正を今回の全國民力涵養打合せ會の議題と爲したる次第にて、内務省にて近々活動寫眞の改善案を決定發表する筈なり。

○東京兒童保護協會

東京市深川區の貧民窟富川町を中心として、德右衞門町、菊川町附近は貧困の爲め嬰兒の死亡率は市内最高率を示し、兒童の不就學者も最近三百餘名も發見されたる程にて、市社會局に於ても近々豫算拾萬圓を以て安川町に託兒所を設立する計畫中なるが今回この貧民に小兒科醫として十年以來開業されし三浦謙三郎氏が私財を擲つて、東京兒童保護協會なるものを設立せられたり。

○本所區の診療及託兒所

基督教婦人矯風會外人部にては、東京本所區松倉町に於て、附近の細民救濟の目的を以て、診療部及び託兒所を設けたが、前者は耳鼻咽喉科のドクトル、ノーレンツ女史これが主任となり、毎週三回ほど出張することゝし、後者は、ミス、ミューラ氏これを擔當すといふ。

會報

○本會十月例會

十月二日午後一時より婦人修養倶樂部と合同にて神田區一ッ橋通なる共立女子職業學校に於て本會例會を開く、法學博士岡實氏講師たり、その講演要領左の如し。

戰後の婦人問題

(一)進んだ樣で進んで居らぬ我婦人界
○平和會議○勞働會議に於ける感想
(二)歐洲婦人の社會上の位置
○沿革要略○今回の戰役は一新時期を劃す
(三)平和條約の明文に依る婦人の位地
(四)我國の婦人
○封建制○家族制○儒佛教の及ぼしたる影響
(五)如何にして世界の進運に順應すべき乎
○教育問題○職業問題○參政問題
(六)其他の雜話

右終りて閉會、階下の別室に於て會員相互に暫く歡談の後午後四時過散會せり。因に當日出席の本會役員は左の如くなりき。

鳩山春子　長谷川仲子　田村きよ子
近藤憲子　天野多喜子　松井正子
吉岡彌生　高木鉎子　小川孝子
宮本樂子　(以上出席順)

○本會十一月例會

本會十一月例會は去る二十日神田區仲町私立神田高等女學校に於て開かれたり、その講師及び演題は左の如くなりき。

小兒の外科的結核に就て　醫學博士　中原德太郎君

當日は本會會員及び女學校生徒諸姉を聽衆として約六七十名、本會役員の出席者は次の如くなりき。

長谷川仲子　鳩山春子　田村きよ子
山口貞子　松井正子　三浦敎子
高木鉎子　近藤憲子　丹波貞子
岡田德子　岸澄子　(以上出席順)

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁　東伏見宮妃周子殿下

會長　侯爵夫人　鍋島榮子

副會長　男爵夫人　濱尾作子

（いろは順）

理事　鳩山春子

同　岡田德子

同　男爵夫人　山本多穗子

同　三浦敎子

評議員　入澤常子

同　服部繁子

同　子爵母堂　仁禮壽賀子

同　土肥多越子

同　岡山とし子

同　男爵母堂　加藤鈴子

同　吉岡彌生子

同　高橋孝子

同　男爵夫人　南部隈子

同　山口眞子

同　松井正子

同　子爵母堂　小松勇子

同　男爵母堂　青山孝子

同　岸澄子

同　三宅藤子

同　守屋千代子

同　長谷川仲子

同　高木鑅子

同　天野多喜子

同　羽田三緒子

同　原光子

同　西舛子

同　男爵母堂　緒方悅子

同　小川孝子

同　片山龜子

同　丹波眞子

同　田村きよ子

同　中濱芳子

同　松平芳子

同　男爵夫人　古市幸子

同　近藤憲子

同　相磯まさ子

同　菊池峯子

同　宮本樂子

同　瀬川さわ子

大正九年十一月二十七日印刷

大正九年十一月三十日發行

編輯者兼發行者　東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地　莊司秋次郎

印刷者　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　柴山則常

印刷所　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　合資會社　杏林舍

發行所　東京市本郷區駒込千駄木町五十番地　私立大日本婦人衛生會事務所

（振替東京一〇六〇〇番）

賣捌所

東京市本郷區龍岡町　吐鳳堂

同市銀座四丁目　東海堂

同市京橋區鎗屋町　東明堂

同市本郷區本富士町　明文館

同市同區春木町　南江堂支店

京都市寺町二條南入　若林茂一郎

東京日本橋區吳服町　北隆館

同市神田區表神保町　東京堂

同市本郷區本富士町　盛春堂

名古屋市榮町六丁目　丸善書店

Digitized by Google

Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌第三百五十六號　大正九年十一月二十日發行

CAROPIS

カロピス

乞御推奬

カロピスは榎本醫學士の創製にかゝる魚肉蛋白營養劑にして、消化吸收され易き形態に於ける魚肉蛋白の外、有機性燐酸鹽、殊にカルチウム鹽の多量を含有す、輕き肉臭ある、帶藁黄色の粉末にして、服用し易し、肺結核及同素質者竝に神經衰弱、貧血、胃腸弱等の患者、虛弱者の滋養强壯食料として價値あるは勿論、一般に流動食攝取の患者に、蛋白質を供給する場合に好適すと稱せらる。

醫學士　澁涙重太郎氏の肺結核患者に就て、カロピスに對する、嗜好、食慾の進退、體重の増減等を觀察されたる十數例の實驗によれば、何れも佳良なる成績を示したり。

【文獻集贈呈】

用量　一日十乃至十五瓦を普通とす

包裝　半磅入　壹磅入の二種あり

三共株式會社

本社　東京日本橋室町

出張所　大阪淡路町・臺北府後街